لكل مكتئبٍ نصيب

اسم الكتاب: لكل مكتئبٍ نصيب

التأليف: مروة سمير

نوع العمل: رواية

مراجعة وإخراج فني: سالم عبد المعز سواح (عمرو سواح)

رقم الإيداع: 2022 / 8032

الترقيم الدولي: 978-977-835-296-2

الناشر: دار زحمة كُتَّاب للنشر والتوزيع

١٥ ش السباق – مول المريلاند – مصر الجديدة – مصر

دار زحمة كتاب للنشر

Facebook

Email za7ma.kotab@gmail.com

Tel 002 01205100596

002 01100662595

لكل مكتئبٍ نصيب

الكاتبة

مروة سمير

المقدمة

الرحلة يمكن أن تكون طويلة، وأيضًا يمكن أن تكون قصيرة؛ السر في الرحالة؛ فهناك دقائق تمر على إنسانٍ يستغرقها آخر في سنوات، وفي الحقيقة السنوات ليست مقياس النجاح أو القوة، فقط الأثر هو المقياس فمن الممكن أن تعيش سنوات وأنت تظن أن أثرك سينفعك عندما ترحل، ولكن الحقيقة أنك تركت أثرًا غير نافع، في المقابل يترك إنسانٌ أثرًا في لحظةٍ لم ينسَها شخصٌ آخر تدفعه للأمام ليدفع بها غيره فيصبح الأثر طيبًا ويتوارثه كثير من البشر.

- لذلك ابحث دائمًا عن الأثر الطيب -

*****

بداية القصة كانت بمولد فتاة صامتة تراقب تصرفات البشر لتفهمهم وتتجنب العقاب.

سافرتْ خارج مصر، وسنها لم يتعد الثلاث سنوات، كانت أول رحلة لها في الحياة وحصلت فيها على صديق جميل لعبت معه وأخذت بعض الصور لتتذكره عندما ترحل.

وهي تلعب جاء شخص يخبرها أن تأتي هي وصديقها لأنه حان وقت الأكل، كانت تقف بعيدًا عن صديقها ولكنهم كانوا يحيطون به وهي تنظر بترقب لتفهم ما الأمر، وجاء رجل وسحب سكينًا ليذبحه فلم تتحمل رؤية صديقها وهو ينظر إليها أنها خائنة ولم تنقذه من ذلك المصير، كانت عيناه عليها وبعد أن تم ذبحه قاموا بشوي لحمه وأكلوه.

في تلك اللحظة شعرت الطفلة بعدم الأمان من جميع البشر؛ نعم كان مجرد خروف لكن لتلك الطفلة كان أول صديق تحصل عليه

ولذلك السبب كانت تشعر بالخوف من اللحم وأنها تأكل صديقها ليس مجرد خروف.

عادت الطفلة من تلك الرحلة لتمكث في البيت وتنتظر موعد خروجها لتتعرف على هذا العالم، كانت فترة مملة وكانت تتساءل: (ماذا سترى في ذلك العالم؟).

في يوم من الأيام رأت مشهدًا في فيلم تموت فيه البطلة لتصبح شبحًا يتحرك بحرية وتخترق كل الأشياء ولا يستطيع أحد أن يؤذيها، ظل هذا المشهد يدور في رأسها لأيام وقررت أن تقتل نفسها لتحصل على تلك الحرية المطلقة، وحاولت الانتحار عدة مرات، ولكنها كانت خائفة ولم تتجرأ.

***

مرت الأيام لتصبح تلك الطفلة كبيرة بما يكفي لتخرج إلى الحياة وتذهب للمدرسة فاعتبرتها فرصة لتتعرف على الحياة قبل أن تموت وعندما وصلت لسن الثماني سنوات أدركت أن تلك الفعلة ستجعلها تخسر كل شيء لأنها ستكون قد كفرت بالله، وكانت تبكي وتظن أن جميع الأطفال أحباب الله إلا هي لأنها أرادت أن تنتحر.

وعلى الرغم من ذلك لم تستسلم وبحثت عن خطة أخرى لكي تموت دون أن تغضب ربها فلم تجد سوى أن يقتلها شخص آخر، لم تكن تعرف كيف؟ أو متى؟ ولكنها ظلت تنتظر من يخلصها من تلك الحياة.

وخلال فتره انتظارها مرت بمواقفَ صعبة عليها وذلك بسبب شخصيتها الصامتة، لم تخبر أحدًا عما يدور برأسها فقد كانت تفضل أن تستمع أكثر وترى ما بداخل البشر من أعينهم وأصبح لكل

إنسان رأيه فيها فهناك من ظن أنها هادئة، وهناك من ظن أنها ضعيفة أو غبية أو فاشلة أو قبيحة، ولسوء الحظ أثرت عليها تلك الكلمات؛ كانت تظهر عدم اهتمامها وأحيانًا عدم فهمها، ولكن في الحقيقة كانت تبكي كل يوم لعدم قدرتها على التعبير.

ابتعدت عن البشر ولم تتحمل أن تسمع أصواتهم البغيضة فكانت تصطنع الابتسامة حتى لا يرى أحدٌ ما بداخلها.

في أحد الأيام مَدَحتْ قريبةٌ لها أخاها الأكبر فشعرت الطفلة بالغيرة وذهبت لسؤال الفتاة بكل براءة وقالت:

- وماذا عني؟

ردت الفتاة وقالت:

- هو أجمل منكِ.

في ذلك اليوم تأكدت الطفلة أن جميع البشر يرونها قبيحة وجاءتها فكرة لتصبح جميلة وذكية وهي أن تكون ولدًا لأن الأولاد هم من يحصلون على الدعم والاهتمام وهذه الفكرة ستجعل الجميع يحترمونها ويقدرونها مثل إخوانها الأولاد، وبدأت تمحو كل شيء يجعلها فتاة، واحتقرت كونها فتاة، ولأنها كانت صامتة لم تخبر أحدًا أو تظهر ما بداخلها، كانت تكرر بين نفسها أن أفكارها لها فقط ولا يجب أن يطلع عليها أحد إلى أن تصل لهدفها وتكبر وتصبح رجلًا ذا قيمة.

وزاد إصرارها على تلك الفكرة حلمٌ لأبيها فسره شيخ بأن لديه ابنًا من أبنائه سيكون لديه شأنٌ عظيمٌ في الدنيا وعندما عرفت العائلة بذلك ظل الجميع يردد أسماء إخوانها الأولاد وأصبح هناك رهانات عليهم إلا هي؛ تأكدت أن الجميع لا يراها وهي ليست سوى ظل، فقررت أن تبذل كل جهدها لتحقق ذلك الحلم الذي لا

يتذكره الآن غيرها ولم يسعَ أحد لتحقيقه غيرها فكلهم لديهم الدعم الكافي لتحقيقه بكل سهوله ودون أن يتذكروا ذلك الحلم.

وبسبب ذلك الضغط لم تكن تتقبل الحياة ولكن ظل الأمل بجانبها وكانت تردد أنها ستصل لهدفها ولن تستسلم ولكنها كانت تعلم أن الوصول صعب لأنها كانت تلميذة فاشلة وكان معظم المدرسين يضربونها بسبب غبائها، كانت تحاول بكل جهد أن تجاوب على أي سؤال ولكن لم تنجح، وكانوا يستهزؤون بإجابتها وعندما تجيب على سؤال يظن المدرس أنها تغش فيسألها سؤالًا آخر فتخطئ فيتم ضربها لأنها غبية وأيضًا غشاشة.

قررت الصمت حتى وإن كانت تعلم الإجابة الصحيحة فلا أحد يثق فيها وكان الضرب أفضل من الاستهزاء بها أو ظلمها.

كانت تحتاج المساعدة لكن شعورها بعدم الأمان جعلها ترفض طلب المساعدة حتى لا تتعرض لمزيدٍ من العقاب، كان أهلها يظنون أنها متفوقة ولا تحتاج لأي مساعدة.

بحثت عن طريقة لتساعد نفسها فوجدت طريقة وهي أن تستمع لشرح والدتها لأخيها الأكبر.

كانت الأم مدرسة بارعة فأصبحت مدرسة العائلة وكانت تحب القراءة مما جعل لها حصيلة علمية كبيرة في جميع المواد.

بدأت الطفلة دراسة منهج أخيها الأكبر عندما ينام الجميع وتراجع ما شرحت الأم وظلت تفعل ذلك لمدة سنتين لتصبح ناجحة مثل أخيها فهو يكبرها بسنتين فقط وكانت تذهب إلى المدرسة لتعاقب على فشلها وأخذت تصبر نفسها بأنها فقط مسألة وقت وستثبت للجميع أنها ليست غبية.

لكل مكتئبٍ نصيب

مرت السنتان وجاء وقت جني ثمار تعبها فأصرت الدنيا على فشلها فقد تغيرت المناهج وأصيبت بحالة من اليأس ولم تعد تبالي بشيء فغدًا دائمًا أسوأ من اليوم.

لم تعد تهتم بالدراسة أو حتى تحاول من جديد فوجدت نفسها في الامتحان تبكي ولا تستطيع حل أبسط الأسئلة فأشفق عليها زملاؤها وكتبوا لها جميع الإجابات، فشعرت في تلك اللحظة أنها أصبحت شخصًا متسولًا وكم هي غبية لتصل لتلك الحالة وقررت أن تكون شخصًا متفوقًا وتحصل على شهادة تكريم مهما كلفها الأمر.

بدأت في تنفيذ خطتها ولم تحصل على شيء في أول سنة فلم تستسلم واستمرت ولكن لم تحصل أيضًا على شيء في السنة الثانية ولم يعد أمامها سوى آخر سنة وتتخرج من مدرستها فلم تنم حتى تحقق ذلك الحلم.

كانت تحلم بأنها تدرس حتى لا تضيع أي وقت، وجاء وقت معرفه الطلاب المتفوقين لتكريمهم وكانت غائبة في اليوم الذي نادوا فيه أسماء هؤلاء الطلاب وعندما ذهبت للدرس أخبرها أصدقاؤها أنهم علموا بأسماء الطلاب المتفوقين وفي تلك اللحظة لم تتجرأ بأن تسأل: (هل اسمي من بينهم؟) كانت تنتظر ليخبرها أحد فقالت لها صديقتها:

- كان اسمك من بينهم.

لم تصدق وظلت تسألها:

- هل أنتِ متأكدة؟

وكان هناك صوت في رأسها يقول (هل هي حقيقة أم فقط حلم جميل؟) لم تستوعب إلا عندما ذهبت لحفل التكريم وحصلت على الشهادة.

وعلى الرغم من إصرارها ونجاحها لكنها تعلم أنها بلا هوية لم تعرف كيف تحصل عليها، فبدأت بتقليد بعض الفتيات المحبوبة وعندما كانت في المدرسة وتلعب مع زملائها قاموا بالاستهزاء بفتاة تقلد غيرها، عندها علمت (ما ستجنيه من هذا التصرف).

ظلت تبحث عن شخصيتها، لم تكن تعلم شيئًا عن نفسها ولم يكن لديها لون مفضل أو هواية مفضلة فقط اهتمت بتغيير رأى البشر فيها فلم تدرك (أين المشكلة؟) وبحثت كثيرًا لتحلها لكن الأمر كان صعبًا.

وأثناء تلك الفوضى وقبل وصولها لمرحلة الثانوية العامة تعرضت لصدمة جعلتها شخصًا متشائمًا ولم تعد تريد العيش؛ تريد فقط النهاية والآن حتى وإن كانت النهاية سيئة وقررت الانتحار فلم تجد سوى نصف شريط من (البرشام) شربته وهي لم تأكل منذ أيام وشعرت أن الأرض تتحرك في كل الاتجاهات إلى أن سقطت.

بعدها استيقظت وهي لا تعلم كيف ولماذا هي هنا مجددًا؟

ولماذا لم ترحل؟

وهل ربما يحبها لهذه الدرجة ورفض أن تذهب إليه وهو غاضب عليها؟

تذكرت في تلك اللحظة عندما سألت والدتها عن قصة اسمها، ولماذا اختارت هذا الاسم بالتحديد؟

أخبرتها والدتها عن قصة ذلك الاسم وقالت:

- عندما كنت في سيارة الأجرة ذاهبة لأعرف نوع الجنين هل هو صبي أم فتاة، ظل صوت ينادي في أذني طوال الطريق، لم يكن صوت إنسان، أخبرني أنكِ فتاة وأخبرني باسمك.

وقالت الأم لطفلتها وهي مبتسمة:

- اسمك اختارته الملائكة.

تذكرت الفتاة كم هي مميزة عند ربها وكم مرة ينقذها ويحميها من نفسها ومن هؤلاء البشر، عرفت يومها أنه لا يهم ما يظنه الناس يكفي أن الله عالم من تكون وكيف تسعى.

ولكن يظل من المهم إيجاد طريقة صحيحة للتعامل مع البشر لتحصل على الاحترام المتبادل وأيضًا حتى لا يؤثروا على حالتها النفسية بالسلب وإلى أن تصل لهدفها يجب عليها ألا تصدق الكلام السلبي عنها فقط يجب أن تكون محاربة قوية لا تترك المعركة وتهرب.

ولذلك أرادت الفتاة صنع عالم لا يوجد به مشكلات أو ضغط فلم تجد سوى السماء لتجعلها عالمها الجميل فكانت تحكي لها عن كل شيء، وعندما تبكي بسبب أي ضغط تتعرض له كانت تخبر السماء أن تمطر لأن ذلك يجعلها تشعر أنها تسمعها ففي بعض الأحيان تمطر وذلك يجعلها تشعر أن هناك من (يطبطب) عليها

وكانت عندما تسمع صوت المطر تجرى لتخبر السماء أنها بخير وتعتذر على تأخيرها.

وكانت ترى أن الواقع ما هو إلا كابوس وسينتهي يومًا ما وأصبح لديها عالم آخر تذهب إليه هربًا من ذلك الواقع المؤلم وأدمنت وجوده ليصبح ذلك العالم هو الواقع بالنسبة لها، لم تخبر أحدًا عنه حتى لا يجبرونها أن تعيش مرة أخرى في ذلك الكابوس الذي يطلقون عليه اسم الواقع.

***

وصلت الفتاة لمرحلة الثانوية العامة، كان حلمها أن تصبح (طبيبة نفسية) لتساعد من لديهم مشكلات في الحياة فهي تفهم جيدًا ذلك الشعور بجانب إصرارها على التعرف بنفسها ولكن لم تكن تمتلك الثقة بالنفس هذه المرة ولم تصدق أنها ستصل إلى ذلك الهدف وعلى الرغم من ذلك لم تستسلم.

مر عليها موقف في تلك المرحلة لم تنسه فقد كانت لا تستوعب أي معلومة من أول مرة بسبب أنها تسرح في عالمها وتحاول مرات عديدة أن تعيد تركيزها ولكن هناك صوت بداخلها يخبرها أنها لن تنجح في تلك الحياة ويجب أن تذهب لعالمها الرائع فهي بحاجة إليه ولكنها أصرت في يوم أن تقاوم لأن لديها هدفًا ويجب أن تصل إليه ولكنها شعرت بأن روحها يتم سحبها لتغمض أعينها من التعب ولم تتحرك من سريرها لمده أسبوع، لا تأكل ولا تشرب، لا شيء يريد الدخول فكانت تبكي من شده العطش لتكتفي بالمضمضة

حتى تشعر ببعض الراحة وتستطيع النوم فأدركت أن ذلك العالم يريد معاقبتها لأنها أرادت التخلص منه وهي لا تمتلك الاختيار بترك هذا العالم وقد سيطر عليها ليسجنها بداخله ولن يسمح لها بالخروج منه بتلك السهولة.

وكان الأمل للوصول لتلك الكلية هو منقذها من ذلك السجن فاستمرت في بذل أقصى جهد لديها لتكتب المعلومة مرة تلو الأخرى لكي تحفظ أي شيء فقال لها أخوها في يوم:

- أنتِ بتذاكري كتير وتكتبي كتير ولما نسألك مش بتجاوبي وأنا من أول مرة أقرأ فيها أي معلومة بجاوب.

فردت عليه الفتاة وقالت:

- الكتابة أهم من القراءة.

سخر الأخ من ذلك الرد وسألها:

- إزاي؟

ردت الفتاة:

- أنت مستحيل تقرأ ورقة فاضية.

لم تكن تلك الكتابة التي تقصدها لكنها أرادت تشويشه حتى لا يرى نقطة ضعفها (فالكتابة مهمة ولكن هناك اختلاف بين الكتابة التي تساعدك على الحفظ والكتابة التي تشرح بها مبادئك) وفي حقيقة الأمر لا يوجد شيء أهم من آخر فالكاتب يعبر بكتابته عن شخصيته ومبادئه ليأتي القارئ ويتعرف على ما ينتجه ذلك الكاتب فإذا لم يكن هناك كاتب لن يكون هناك قارئ والعكس صحيح.

لذلك لا يجب التقليل من قيمة أي شيء في الحياة لأنها مثل (هرم مصنوع من ورق وكل ورقة تعتمد على الأخرى ولا يمكن للهرم أن يظل صامدًا إذا سحبنا ورقة منه).

وعلى الرغم من أنها لم تثق في نجاحها ولكن أكملت الفتاة بكل قوتها وفي نهاية الطريق لم تصل لهدفها وحصلت على أسوأ

الدرجات إلى جانب رسوبها في مادة وكان يوم النتيجة صعبًا عليها لأنه على الرغم من فشلها وهي صغيرة لم تحصل على درجة مماثلة ولم تستطع التوقف عن التفكير في ماذا سيفعل والدها عندما يعلم؟ فهو لا يقبل الفشل بأي شكل.

أخبرتها والدتها أن تدخل غرفتها وهي من ستواجه والدها لتتحمل غضبه بمفردها، ولكن الفتاة رفضت أن يتحمل شخصٌ آخر نتيجة أفعالها على الرغم من شعورها بالرعب مما ستواجه لكنها تظل معركتها.

وعندما حضر الأب طلبت منه أن تجلس معه بمفردها ثم أخبرته بنتيجتها فكتم الأب غضبه وقال:

- هي جت عليكِ؟

فاستمرت الفتاة بالحديث وأخبرته أنها رسبت في مادة أيضًا فأخبرها أن تذهب من أمامه الآن.

ظلت الفتاة تدرس في أيام العيد وجاء إخوانها الصغار يضحكون على حالها فهي لم تخرج في هذا العيد وتجلس في البيت لتدرس فسمعهم الأب وقال لهم:

- بكرة تنجح ولا كأن في حاجة حصلت ولازم تدعموا أختكم في محنتها.

لم تصدق الفتاة ما حدث وعلمت قيمه المواجهة وأنه يجب على الشخص أن يكون شجاعًا مهما كان الموقف صعبًا لأن الجبان يفوت على حاله ذلك التقدير.

وانتظرت الفتاة نتيجة التنسيق لتتقدم خطوة جديدة في الحياة وظهرت الكلية التي ستلتحق بها وهي (آداب انتساب جامعة القاهرة) وكانت تلك اللحظة من أسعد لحظات حياتها، وفي ذلك اليوم جاء الأب وأخبرها أنه من الممكن أن يدخلها كلية الطب إذا وافقت سيكون اسمها مسجلًا في اليوم التالي في الكلية ولم

تستوعب (كيف؟) وقد أخبرها أن تفكر وأعطاها مهلة لمدة يومين فقط لتختار الأصلح لها.

لم تستغرق الفتاة سوى ساعة لتعلم ما هو الطريق الأصلح فقد سألت نفسها عدة أسئلة وهي:

_هل سأدخل كلية الطب بمجهودي؟

لا.

_هل سأضمن أن يتم دفع مصاريف الدراسة كل سنة؟

لا.

_هل سأختار الاختصاص الذي أريده؟

لا أضمن.

_هل سآخذ حلم شخص آخر لم ينم في الليل ليحقق ذلك الحلم ولم يحصل عليه؟

_نعم.

علمت أنها إذا اختارت كلية الطب فسوف تختارها من أجل اللقب فقط ولكي يقول الناس (الدكتورة راحت الدكتورة جت) ولكن اللقب لن يجعل الناس تحترمها لأننا من نعطي قيمة للألقاب والأشياء وليس العكس ولم تسمح لنفسها أن تعيش ذلك الإرهاق من أجل لقب، نعم كان حلمها أن تكون طبيبة نفسية ولكن بمجهودها فقط لأنها بذلت ذلك المجهود سابقًا وتعلم كمْ كان صعبًا تحقيق هدفها ولن تكون سارقة لمجهود الآخرين وكانت تعلم أن الله لن يكرمها بهذا العلم إذا أخذته بتلك الطريقة.

وعندما مر اليومان ذهبت لوالدها وأخبرته ما هو الأصلح لها وأنها اختارت (كلية الآداب) وهي سعيدة بتلك الكلية وكان يريد تبريرًا لاختيارها فأخبرته أنها لن تتحمل دراسة الطب ولن تنجح في تلك الكلية فاحترم الأب قرارها ولكن كان البعض يخبرها أنها

حمقاء وأرادت الاختيار الأسهل لأنها غبية وكانوا يتمنون أن يمتلكوا فرصة من تلك الفرص التي تحظى بها ففضلت الفتاة الصمت لأن هذا النوع من البشر لن يفهمها مهما حاولت أن تشرح.

في فترة الثانوية العامة كانت الفتاة تبحث عن كيفية التحول إلى رجل فهي ستصل إلى الجامعة قريبًا وستكون تلك بداية التغيير وعندما كانت تبحث قرأت مقالًا يشرح أن هذا لا يرضي الله فلم تصدق وبحثت كثيرًا وتأكدت أنها من الكبائر ولا يجب حتى التفكير في أن تكون عكس طبيعتها التي خلقها الله بها.

في تلك اللحظة شعرت بأنها تائهة ولا تعلم (كيف ستعود لتلك الفتاة التي احتقرتها لسنوات ولم تعد تريدها؟) وجدت نفسها لا تعلم من تكون.

فهي لا تستطع أن تصبح رجلًا ولا تريد أن تكون فتاة فوقفت في منتصف الطريق لتختار اتجاهها واختارت أن تكون فتاة وتبدأ

معركة جديدة في تلك الحياة وأخذت تبحث كيف تتصرف الفتيات؟ وكيف يضحكن؟ وكيف تفكر الفتيات؟ واستمرت في التعلم إلى أن دخلت الجامعة.

عند دخولها الجامعة تعرفت على فتيات كن لها صحبة صالحة وعونًا في هذه الدنيا، تعلمت منهن الكثير وبالأخص أعز صديقة لها والتي كانت تنصحها وتدعمها دائمًا وأصبحت قريبة منها لأن بينهما أشياء مشتركة، كانتا مختلفتين في التفكير ولكن اتفقتا في أنهما يريدان الأفضل وأن يطورا من أنفسهما.

وكانت مرحلة الجامعة نقطة التحول في شخصيتها فكان يجب عليها دائمًا أن يكون لها رد فعل سريع مع المواقف ولم يعد أخوها بجانبها كما كان في المرحلة السابقة وأصبحت تواجه العالم بمفردها فكانت تخطئ كثيرًا وكان رد فعلها لا يتماشى مع المواقف فتعلمت أن تتعامل مع المواقف بقليل من الحكمة.

مروة سمير

أحبتْ قسم التاريخ لأنه كان يحكي عن الإنسان و(كيف يتعامل مع مشاكله في كل قصة تاريخية؟) وتعلمتْ أن الإنسان يستطيع أن يبني حضارة وأيضًا يستطيع أن يهدمها وكان لدكاترة قسم التاريخ فضل كبير على الطلاب فقد كانوا يغرسون بداخلهم الكثير من المبادئ والقيم وبجانب ذلك أثرت فيها دفعتها المميزة والمليئة بالمواهب وكان الكل يساعد الآخر بقدر استطاعته (دفعة تسعين آداب تاريخ جامعة القاهرة)

***

انتهت تلك المرحلة من حياتها لتبحث عن هدفٍ جديد فعملت مشروعًا خاصًّا بها فتعلمت الخياطة ولكنها فشلت في البداية كثيرًا واستمرت إلى أن وصلت لنتيجة مرضية وبعدها قررت أن تكمل دراستها في هذا المجال ودرست تصميم الأزياء وتعلمت على يد (دكتور أماني إبراهيم).

لم تستطع الرسم في البداية ولكن أصرت على التعلم وكان الجميع يسبقها بمراحل في بداية الكورس وكانت أقل مجهود بينهم وكانت عندما ترسم يخبرها البعض أن تخفي تلك الرسومات لأن الجميع سيضحكون عليها وهناك من شجعها لكي تكمل ولكن هناك من أخبرها أنها لا تتمتع بتلك الموهبة وهي لن تنجح في ذلك المجال فقررت أن تكمل وتحاول مرات عديدة ومهما كانت النتيجة ستكون راضية لأنها على الأقل حاولت ولم تستسلم.

بدأتْ الرسم بالفعل ونجحتْ كبداية وتعلمتْ من أخطائها في كل رسمة ووصلت إلى مرحلة جيدة لم تكن الأفضل، ولكن كان هذا أفضل ما تستطيع تقديمه وعلمت أنها ستتحسن مع مرور الوقت.

وكانت تمتلك (براند) خاص بها عبارة عن صفحة على إنستجرام كان من يتابعهما صديقاتها وعائلتها فقط، حاولت أن تبيع شيئًا ولكن كان يحدث دائمًا خطأ فيضيع مجهود وتعب أيام فشعرت باليأس وأنها لن تنجح وحزنت بشدة وقررت أن تغلق تلك الصفحة التي استمرت سنة من التعب لكي تظهر إلى النور ودخلت في مرحلة اكتئاب.

بعد أن أغلقت الصفحة بأسابيع لاحظ الجميع أن رقبتها يحدث لها تورم بشكل مخيف وكانت تعاني منذ سنوات من تلك المشكلة وذهبت إلى أكثر من طبيب ليخبرها أن الأشعة والتحاليل لم تظهر

شيئًا مخيفًا ولا تحتاج سوى الراحة وأن تكون هادئة فالعصبية هي التي تزيد التورم.

لكن هذه المرة كان الأمر يبدو مخيفًا فأرادت الأم أن تطمئن عليها، وأصرت أن تذهب إلى طبيبٍ لم تكن الفتاة تبالي لأن الجميع لن يفيدها فدائمًا يقولون إنها بخير وقررت الذهاب إلى طبيبة من أجل والدتها وطلبت منها عمل أشعة وتحاليل وعندما عادت بهم نظرت الطبيبة إلى تلك الأشعة والتحاليل وكان في كلامها تنهيدة وفي عينيها نظرة شفقة وأخبرتها أن تذهب لطبيب جراحة سيساعدها فهي تثق به وأكملت أنه يجب سحب عينة ففهمت الفتاة ما هو مرضها؟

وكانت بمفردها ولم تصدق هل حقًّا لديها هذا المرض؟

تذكرت والدها الذي توفي قبل هذا الخبر بأربع سنوات وكان مريض سرطان وأجرى جراحة خاطئة أدت إلى انتشار المرض في

جسده وفي أيامه الأخيرة دخل في غيبوبة وعندما استيقظ وجد نفسه مقيدًا في السرير ويوجد خراطيم في كل مكان في جسده والأجهزة تحاوطه من جميع الاتجاهات.

كان يبكي من الألم ويحاول أن يحرر يديه ولم يستطع فكان ينظر إلى من حوله لكي يخلصوه من ذلك الألم ولكن اكتفى الجميع بأن يخرجوا ليبكوا حتى لا يزيدون همه. ومات الأب بتلك الآلام ليشعر أبناؤه بعدم الأمان من ذلك العالم وخصوصًا الأطباء.

ذهبت الفتاة إلى الجراح على أمل أن يكون أي مرض آخر غير السرطان فأخبرها أنه يجب سحب عينة ليتعرف على نوع الورم وبذلك سيحدد الجراحة.

ذهبت الفتاة لتسحب تلك العينة وكان هذا أول ألم في تلك الرحلة، بكت قليلًا وعندما عادت للمنزل قالت: "هذا أبسط ألم سأتعرض له ويجب ألا أبكي الآن فالرحلة يمكن أن تكون طويلة".

ولم تظهر نتيجة العينة شيئًا فقام الجراح بعمل عملية ليستأصل جزءًا من الغدة الدرقية وعندما انتهت العملية أخبر الطبيب أخاها أن هذا الورم ليس حميدًا ولكن للتأكيد يجب تحليل تلك العينة فدخل الأخ إلى غرفتها وهو يبكي ولم تكن الفتاة في وعيها الكامل لم تستطع أن تفتح عينيها ولكنها كانت تسمع من حولها.

تذكرت عندما كانا صغارًا وكان يبكي فتقف بجانبه وتبكي دون أن تسأله عن السبب فبكت وظلت تكرر: "لا أحد يبكي"، فخرج الأخ من الغرفة حتى لا تسمعه وكانت تلك من أحد المواقف الصعبة التي مرت بها أثناء مرضها.

خرجت من المستشفى وكان الكل يعتني بها وجاء يوم نتيجة العينة فاستيقظت على فرح وضحك من الجميع فقد ترجموا التقرير وأظهر أن الورم "حليمي" وظنوا أنه ورم حميد فأصيبت

بصدمة وخوف من ذلك الاسم وظلت تكرر "حليمي" ثم بكت فسألها الجميع عن سبب بكائها فقالت:

- هذا نوع ورم خبيث والحمد لله فهو أبسط الأنواع.

زالت الفرحة من وجوههم وظلوا بجانبها يدعمونها ويخبرونها أن كل شيء سيكون بخير، ولكن لم تكن والدتها بجانبها فأخبرت الجميع عدم إخبارها فهي تريد أن تكون أمامها عندما تعلم ذلك الخبر.

ذهبت الأم إلى العيادة وانتظرت ابنتها تأتي لتتخلص من ذلك الشيء المؤلم الذي يسمي الدرنقة فجاءت الفتاة وهي مبتسمة وتخبرها:

- وأخيرًا سأتخلص من ذلك الشيء وسأستمتع بالنوم مرة أخرى.

وأخبرت والدتها أنه مهما كانت النتيجة فهي ترضى بها وهي ترجمت التقرير ولم تفهم شيئًا ولكن بالتأكيد سيكون الأفضل لها وهو خير، ولكن عندما دخلت وأخبرها الطبيب النتيجة صدمت الأم ولم تستطع الفتاة أن تحرك عينيها من على والدتها.

كانت الأم تبكي وحزينة على صغيرتها التي لا تتخيل كيف ستتحمل كل ذلك الألم؟

وفي اليوم الذي تخلصت فيه من تلك الدرنقة دار حديث بينها وبين أخيها في طريق عودتهما للمنزل.

قال الأخ: هل أنتِ بخير ولستِ حزينة أنك ستجرين جراحة أخرى؟

ردت الفتاة: قليلًا، أعلم أني سأتألم مرة أخرى لكن أعلم أنكم ستكونون بجانبي وتحضرون لي باقات من الورود التي أفضلها

والكثير من الهدايا فأنتم تعلمون أني ممتازة في استغلال الفرص ههههههههه.

فقال الأخ: هل ستتحملين ذلك الألم مجددًا وتلك الدرنقة التي بكيت كثيرًا لتتخلصي منها؟

ردت الفتاة: بالتأكيد سوف أبكي ولكن بعد ذلك سأتعافى وتعود لي صحتي وأرجع أمرح ههههههههه.

فبدأ الأخ يبتسم قليلًا وكانت ترى نظرة الحسرة في عينيه وأنه لا يستطيع أن يجعل ذلك الألم يتوقف.

كانت تريد أن تبكي فهي كانت خائفة مما سوف تراه ولكن كانت ترى أن الجميع يحتاجونها قوية ومتفائلة حتى لا ينهاروا من عدم قدرتهم على فعل شيء لها.

في الحقيقة أحيانًا كانت تنهار وتبتعد عن الجميع وتصرخ بأن لا أحد يشعر بها وتخبرهم أنها لن تكمل ذلك العلاج وهي تريد

الموت لأنه الأفضل لها ولكن الجميع كان يتحملها ويدعمها لتكمل ذلك المشوار.

بعد معرفتها بمرضها أخبرها الجراح أن تذهب لطبيب أورام ليحدد علاجها، وعندما ذهبت أخبرتها الطبيبة أنها مع الشخص الخاطئ وأن حالتها لا تحتاج لطبيب أورام إنما تحتاج إلى جراح أورام وأخبرتها عن طبيب متخصص في حالتها وسوف يساعدها.

خرجت من ذلك المكان وكرْهها للأطباء ويزيد لأنها تأكدت أن الطب أصبح مجرد تجارة حقيرة ولم تعد تثق في أي طبيب وكان ما يدور في رأسها ما هو مصيرها بعد الموت؟

وهل هي مستعدة لمقابلة ربها؟

و هل هذا المرض بسبب غضب ربها وهذا عقاب لها لأنها خسرت في الامتحان أم سيكون هذا المرض رحمة من الله؟

كانت تريد أن تعرف الإجابة لكن لا مجال أن تحصل عليها إلا إذا قررت أن تخوض تلك المعركة وتعيش تلك التجربة بكل ما هو سيئ وكل ما هو جميل.

وقررت أن تذهب لذلك الطبيب وأخبرها بحالتها ولأنها الجراحة الثانية في خلال شهر فيمكن أن يحدث لها مضاعفات وأنه يجب أن تجلس يومين على الأقل في المستشفى، هذا المكان الذي يعذب فيه البشر.

وبعد أن انتهت الجراحة وخرجت الفتاة من غرفة العمليات أرادت الهروب من ذلك المكان.

كانت تستيقظ لتتأكد أنهم لم يقيدوها وتنظر إلى تاريخ اليوم لتتأكد أنه لم يحدث لها شيء، كانت ترفض الأكل؛ فقط تريد الخروج وكان كل شيء صعب؛ الكلام والأكل والشرب والنوم كل شيء مؤلم ولكنها تحملت لأنها تعلم أن لكل شيء نهاية.

عندما خرجت من المستشفى وجاء وقت أخذها جرعة من اليود المشع ووظيفته تدمير الخلايا السرطانية المتبقية التي لا ترى، كان يجب عليها أن يتم عزلها ثلاثة أيام على الأقل حتى لا تؤذي أحدًا وأخذتها في شهر رمضان وكانت تعلم أن الجميع لديه شخص يشاركه الطعام إلا هي، وكان أخوها الأصغر جالسًا في شقة أخرى بجانبها بمفرده يدق الجرس ويترك لها الطعام ويذهب قبل أن تقترب وتؤذيه فكان يذهب في صيامه لمكان بعيد ليحضر لها عصيرها المفضل وقال لها:

- إذا أصبح العصير ساخنًا لا تشربيه وأخبريني لأحضر لكِ غيره.

مرت تلك الأيام ببطء شديد وشعرت أنها سنوات وكانت تفتقد والدتها كثيرًا واتصلت عليها في كل الأوقات لتستمع إلى صوتها فقط وتشعر بأنها جانبها.

عندما انتهت الفترة وجاءت الأم مع إخوانها ليأخذوها كانت تنتظرهم في البلكونة وعندما رأتهم جرت كالأطفال على السلم لتستمتع بالنظر في وجوههم عن قرب وكانت أول كلمة قالتها والدتها:

-حمدًا لله على سلامتك.

فردت الفتاة بسخرية وقالت:

- هو أنا طالعة من السجن؟

ولكن في الحقيقة كان أسوأ من السجن.

وبعدها بأيام ذهبتْ لعمل المسح الذري وكانت النتيجة أنها تعافت وأصبحت سليمة والحمد لله وكان خبرًا جميلًا لأنها علمت جواب سؤالها وكانت الإجابة هي الرحمة وليس العقاب.

دكتور عبد الوهاب رأفت

الكلمات قليلة في وصف ذلك الإنسان فهو مثال مشرف لتلك المهنة.

تتذكر الفتاة أول يوم ذهبتْ إلى تلك العيادة كانت خائفة ولا تثق في ذلك الطبيب، كان هو الجراح الثاني.

وقبل دخولها غرفة العمليات أراد التخفيف من توترها وجعلها تذكر الله وألا تخف.

وبعد الانتهاء من العملية كان يساعدها دون مقابل فشعرت أنه وأخيرًا هناك أشخاص لا يستغلون المرض أو الضعف ليحصلوا على أكبر قدر ممكن من المال.

فكتبت له رسالة شكر لتخبره أنها لم تكن تهتم بالموت أو الحياة ففي الحالتين كانت تحتاج رحمة ربنا وعندما تعافت علمت أن الله جعل ذلك الطبيب سببًا لتحصل على تلك الرحمة.

تعلم أنه إنسان ويمكن أن يخطئ ولكن تثق أنه لن يؤذيها أو يستغل مرضها من أجل بعض الورق فهو من أعاد لها الثقة في هذا العالم وخصوصًا الأطباء ولا تستطيع أن تنكر ذلك الفضل أو تنساه.

بعد أن تعرضت تلك الفتاة لهذا المرض قررت أن تغير أسلوب حياتها ويجب أن تهتم بنفسها فيمكن ألا تحصل على تلك الفرص مرة أخرى.

كانت تشعر بتحسن لكن بشكل بطيء وأصبح شكلها غريبًا لم تستطع أن تنظر إلى المرآة أو تأخذ بعض الصور فقط تتمنى أن تستيقظ وترى شكلها عاد كما كان.

في تلك الفترة أدركت كم النعم التي كانت تمتلكها ولم تشكر ربها في يوم عليها بل كانت تقول لا أمتلك شيئًا.

أصبح لديها مشاكل صحية كثيرة ومرت عليها أشهر تأخذ في اليوم اثني عشر قرصًا من الدواء ولم تستمر في العلاج لأن كل فترة تظهر مشكلة جديدة يجب إصلاحها فشعرت أنها مشوشة وكل شيء يجب إصلاحه والآن، وكانت تعتمد على الفيتامينات لتستطيع الحركة.

قررت أن تترك كل شيء وتذهب لطبيب تغذية يساعدها وبعدها تكمل علاجها، وعندما ذهبت لطبيب أخبرها أنه لا يستطيع مساعدتها لأنها لا تأكل اللحم فقررت أن تتخلص من تلك الفكرة السخيفة التي سيطرت عليها لسنوات، لم يكن الأمر سهلًا ولكن ليس مستحيلًا وبدأت في معركتها الجديدة.

ساعدها ذلك الطبيب كثيرًا وكان صبورًا لدرجة كبيرة وزيادتها في الشهر لم تكن أكثر من كيلو واحد فقط وكانت تعاني من التقلبات المزاجية بسبب النتيجة السيئة لبعض التحاليل وظنت أن ذلك

المرض لن ينتهي وسيكون أسرع وأقوى منها وسيقتلها مثل جميع أفراد عائلتها.

وكان كل من حولها يخبرها أن ترضى ولا تكتئب ظنت أن ذلك الحزن والخوف عدم رضى فقررت أن تستسلم وتترك العلاج وتجلس لتنتظر ذلك الموت التي تهرب منه فهي ستموت بذلك المرض اليوم أو غدًا وعلى الرغم من استسلامها لا تفضل الذهاب بتلك الطريقة فهي لا تستطيع الهروب من ساحة المعركة وعلى الأقل تخبر طبيبها أنها ستنهي المعركة باستسلامها فذهبت إليه وأخبرته أنها سوف تستسلم وأنه أعطاها فرصًا كثيرة لكنها لا تستحقها ولم تكن تنوي الرجوع في قرارها.

فكان رد الطبيب عليها: أنا لا أعطي الفرص بل ربك وربي هو من يعطينا الفرص مع كل شهيق وزفير ومع كل إشراقة شمس يعطينا فرصة (بدليل) وجودنا أحياء.

متى تنتهي الفرص؟

تنتهي الفرص حينما تمتنع الشمس أن تشرق، وتمتنع أنفاسنا عن الخروج والدخول، وقتها فقط سندرك أن كل الفرص قد ضاعت وأن لا ندم علينا.

دكتور محمد مجدي عبد السلام

رفض أن تذهب وهي مستسلمة وكان لهذا الكلام تأثير إيجابي في تحسن حالتها النفسية وكانت تشعر أنها رسالة من الله لكي تكمل ولكنها لم تكن بتلك القوة ولم تتحمل أن تتقدم إلى الأمام وذهبت في موعد متابعتها وكان وزنها قليلًا فأخبرها الطبيب أنه لن يستطيع مساعدتها فهو حاول بكل الطرق ولم يستطع ووجودها هنا لن يفيدها بشيء.

كانت تعلم أن ذلك القرار وراء ضمير طبيب حقيقي وليس تاجرًا يستغل مرضها واحترمت ذلك القرار ولكن حزنت بشدة على

حالها فقد كان ذلك هو أملها الوحيد لتحارب مرضها وخرجت وهي تجر خيبة الأمل.

تلقت اتصالًا من عيادة الطبيب يخبرونها أن تعود فسألت ما السبب؟ فلم يجيبوا فعلمت السبب وعادت وهي تعرف أن ذلك سوف يؤذيها ولكن أرادت احترام ذلك الطبيب إلى النهاية وعند دخولها كانت تلتقط أنفاسها لتتماسك فقالت لها مساعدة الدكتور:

- تفضلي نقود متابعة اليوم.

تماسكت إلى أن خرجت لتبكي لأنه على الرغم من فشلها وهي صغيرة لم تحصل على مكافأة تذكرها بفشلهما.

أرادت التخلص من هذا المال لكنها لم تتحمل أن تلمسه حتى ولم تستطع أن تتحرك من سريرها لمدة ثلاثة أيام. كانت تحاول أن تهرب من هذا الفشل بالنوم ولكن قاومت وفكرت أن تقطع ذلك الفشل أو تحرقه لينتهي ذلك الشعور لكنها لم تستطع الاقتراب منه حتى.

وجاءتها فكرة أن تلصقهم وتقوم بتلوين وجه باللون الأسود والوجه الآخر بلونها المفضل لتعلم أن الفشل ليس النهاية بل هو بداية كل نجاح وقامت بتلوين وجه باللون الأسود وانتظرت تحقيق هدفها لتلوين الوجه الآخر فبدأت في وضع خطة ولكنها لم تصبر فكانت تريد أن تستيقظ لتجد نفسها قامت بتحقيق هدفها كانت ترى فقط الوجه الأسود وأصبح الأمل غير موجود في حياتها وأنها أصبحت عالة على كل البشر فهي تريد دائمًا دعمًا ماديًّا ونفسيًّا وهي لا تقدم شيئًا في المقابل.

ولم تتحمل أن تسمع الأصوات لأن ذلك يشعرها أنها على قيد الحياة، كانت تبكي كل ليلة وتفكر في الانتحار وتهرب من تلك الفكرة بالنوم فتحلم أنها تنتحر وتستيقظ من الخوف.

وكانت تنظر إلى كل ذلك العلاج الذي تمتلكه فكانت تقول يجب أن آخذه والآن والأفضل أن أنهي كل تلك الأقراص الليلة

ولكنها في آخر لحظة تهرب لتختبئ من نفسها. ومع مرور الوقت زادت فكرة الانتحار بطريقة مخيفة لدرجة أنها لم تكن تعلم هل ماتت أم هي لا تزال على قيد الحياة؟

لم تخبر أحدًا واكتفت بالبكاء فقط فشعرت بها صديقتها أنها تحتاج مساعدة وأنها يجب أن تذهب لشخص متخصص لتتحدث معه.

***

مرحلة العلاج النفسي

ذهبت الفتاة لأخصائية نفسية لتتحدث معها فهي لم تتحمل أن تستمع إلى أي نصيح لأنها تعلم ما يجب فعله ولكن لم تستطع معرفة الطريقة.

ذهبت الفتاة لأستاذة كوثر موسى وظلت تتحدث عن نفسها وما مرت به في تلك الحياة وفي نهاية الحديث سألتها أستاذة كوثر بعض الأسئلة وهي:

- هل أنتِ حزينة؟

- نعم، دائمًا حزينة بسبب شعوري بحزن الآخرين وأحمّل نفسي مهمة إخراجهم من ذلك الشعور فدائمًا حزينة وأرى إن ضحكت سأكون شخصًا أنانيًّا لا يبالي بمشاعر الآخرين.

- هل أنتِ متشائمة؟

- نعم، دائمًا أعلم أني تخطيت المرحلة السهلة لأن القادم أسوأ.

- هل تشعرين بالفشل؟

- نعم، فأنا شخص بطيء وأشعر بالملل في منتصف الطريق فأتوقف وهذا يجعلني أفشل طوال الوقت.

- هل فقدتِ المتعة؟

- نعم، لا يوجد شيء في الحياة ممتع لا يوجد غير العمل الشاق.

- هل تشعرين بالذنب؟

- نعم، فأنا من يخطئ دائمًا في حق الغير وعندما يخطئ أحد في حقي فهو ذنبي لأني سمحت لهم بأن يؤذوني.

- هل تشعرين باستحقاق العقاب؟

- نعم، أنا شخص فاشل ليس له قيمة ولا يستحق سوى أسوأ عقاب وهو الموت.

- هل حاولتِ الانتحار أو قمتِ بإيذاء نفسك؟

- نعم، حاولت الانتحار وقمت بإيذاء نفسي كثيرًا لأنها تستحق العقاب على أي خطأ.

- هل لديكِ همة للعمل؟

- لا، فقط أنام طوال اليوم.

- هل لديكِ اضطراب في النوم؟

- نعم.

- هل لديكِ تعب مستمر؟

- نعم.

- هل تفقدين الشهية؟

- نعم.

- هل تفقدين الكثير من الوزن؟

- نعم.

- هل تخافين على صحتك؟

- نعم، أتوقع أن لا شيء سيعود كما كان بل غدًا سأكون في وضع أسوأ.

عندما استمعتْ للفتاة أخبرتها أنها تعاني من الاكتئاب ويجب الذهاب إلى طبيب ليعطيها علاجًا وأن تستمر في الجلسات لتتخطى تلك المرحلة.

عادت الفتاة إلى المنزل لتبحث عن مقال يشرح الاكتئاب وما هو شعور المكتئب؟

علمت أن كل تلك المشاعر السيئة مجرد أوهام تسيطر عليها وبدأت تفهم ماذا تواجه؟

وقرأت عن العلاج وما هي أضراره؟

علمت أن الأسابيع الأولى يمكن أن تزيد الأفكار الانتحارية للمريض.

كان أصعب شيء تواجهه ذلك المال فكانت عندما تتقدم خطوة تنظر إليه لتعرف أن مصيرها سيكون الفشل فترجع تلك الخطوة مرة أخرى.

وفي يوم استجمعت قوتها المتبقية لتتخلص من تلك الورقة التي تريد تدميرها ولكنها فشلت مرة أخرى وكانت لحظة صعبة لأنها خسرت كل قوتها المتبقية وتأكدت أن النهاية هي الفشل ولن تنجح مطلقًا وفي تلك اللحظة حدث صراع بداخلها، جزء أراد أن تنهي حياتها الآن فهي لحظة جيدة لن تتكرر فقوتها انتهت وتستطيع أن تأخذ القرار بسهولة، وكان جزءًا آخر ظل صامدًا ليقول لها أنتِ لا تستحقين ذلك العقاب ونجح في السيطرة وكسبت الفتاة ذلك الصراع لصالحها.

وأيقنت أن ذلك المال سوف يظل معها إلى الأبد ويجب أن تتقبل وجوده ولكنها كرهته لأنه أراد قتلها وقررت في لحظة انتصارها أن ذلك المال لا يستحق أن يكتب عليه نجاحها لأن ذلك النجاح أكبر من تلك الورقة الغبية وسيكون الوجهان باللون الأسود وعندما تتخطى تلك المرحلة ستتذكر أنها هزمت أحد مخاوفها لأنها قوية.

ذهبت الفتاة للطبيبة النفسية وهي دكتور داليا شاور كانت تستمع لها وتسبق كلماتها كأنها تعرف ما مرت به فشعرت الفتاة أنها تجلس مع شخص يفهم ما بداخلها دون أن تحكي كثيرًا ونصحتها الدكتورة أن تنتظر فيمكن أن تغير قرارها وتلون الوجه الآخر بلونها المفضل ولكن لا أحد يعلم كم الغضب الذي بداخلها من تلك الورقة ولن تغير قرارها مهما تغيرت الظروف لأن ذلك القرار لم يكن في لحظة ضعف لتغيره بل كان في لحظة قوة وانتصار.

نصحتها بأن تستمر في الجلسات لأنها ضرورية مع الدواء فأصبح لديها خوف من المجهول وهل حق يمكن أن يقتلها ذلك الدواء؟

كان الأهل يرفضون ذلك الدواء لخوفهم على حالها على الرغم من أنها لم تخبرهم بما تشعر، لأنها تعرف إذا علموا سيكون الوضع أسوأ فعندما يسيطر الخوف على الجميع تشعر بعدم الأمان.

وكانت ترى أن تلك المعركة مهمة للغاية فهي الأمل لتتخلص من تلك الحياة التعيسة.

بدأت العلاج وفي الساعات الأولى شعرت بأنها تريد النوم لكنها لا تستطيع، أعينها مغلقة وهي غير قادرة على الحركة وكل شيء يتلاشى ببطء حتى التفكير كانت تفقد الشعور بكل شيء بالتدريج.

وفي منتصف ذلك اليوم شعرت بالدوار ولم تكن تتحمله لتصل بتفكيرها أن تخبط ذلك الرأس في الحائط ليتوقف ذلك الألم.

وبسبب أنها خسرت من وزنها سبعة كيلوات في ثلاثة أسابيع لم تكن تتحمل أي شيء وأصبحت عصبية بشكل مبالغ فيه.

كانت تحاول النوم وبعد أن قاومت واستطاعت النوم استيقظت بعد أقل من ساعتين على شعورٍ غريبٍ، أصيبت بألم في أذنها جعلها تشعر أنها لم تكن على الأرض بل ذهبت إلى الفضاء وبدأت تشعر أنه تم حبسها بداخلها.

تتحرك ولكن ليس بإرادتها، كان يتحكم بها شعورها بالألم ولم تستطع أن تفعل شيئًا سوى البكاء.

حاولت الصراخ كثيرًا ولكن لم يخرج صوتها ولم يشعر بها أحد، كان كل همها في تلك اللحظة أن ينتهي ذلك الألم وبأي ثمن لم تتذكر هدفها ونسيت كل شيء وأرادت أن تنهض وتجري بكل قوتها على المرآة لتموت وينتهي كل شيء ويكون هذا آخر ألم تتعرض له.

وكان هناك جزء منها أقوى فعندما تحاول أن تنهض من مكانها شيء يدفعها ليكتفها ويجعلها ثابتة في مكانها وقررت وهي مسجونة بداخلها أنه إذا تم حبسها فلن يتحكم أي شعور آخر فهي الوحيدة التي تمتلك ذلك الحق ولن يُسلب منها مهما حدث.

انتظرتْ بضع دقائق وهي تقاوم وبعد مرور ربع ساعة استعادت السيطرة وتعلمت كيف تواجه تلك المشكلة؟

وهي أن لكل شيء نهاية وتصبر وتقاوم دون ملل.

كانت خائفة أن يتكرر ذلك الألم ولكن لم يحدث فقد عرف أنه لا يوجد أمل في قتلها فهي لا تقهر بتلك السهولة.

أما عن ثاني أيام العلاج فقد كانت تشعر بالتوتر بسبب أكلها القليل واكتفت بأكل قليل من البقسماط أو كوب من العصير على مدار اليوم وكتبت شعورها وقالت: "حاسة إن روحي بتزيق".

كانت تشعر أنه تم حبسها في ذلك الجسد المريض الذي لا يقدر على أبسط الأمور ولكنها مضطرة أن تصلحه فهي من تسببت في تدميره دون قصد.

وفي أول أسبوع من العلاج كان نومها متقطعًا وتنام ساعتين فقط، وتستيقظ لتحاول أن تنام مجددًا وتنتظر بالساعات أن تنام وتعلم أنها ستحصل على ساعتين إضافيتين فقط وكانت تنتظرها لتأخذ بعضًا من الراحة فكان الشعور المسيطر هو الجوع والألم والصداع والضعف، وكانت عندما تحاول أن تجلس، تشعر أن هناك من يسحب رأسها للأسفل فلم تخبر أحدًا حتى لا يمنعونها من أخذ ذلك الدواء فتختفي في غرفتها دون حركة حتى لا يشعر بها أحد وظنوا أنها تنام زيادة عن اللزوم فكانوا في بعض الأوقات ينادون عليها لتستيقظ وهم لا يعلمون كم عانت لتحصل على تلك الراحة.

فكانت الفتاة تستغل هذه الساعات المملة بالكتابة واستطاعت كتابة معظم أفكار ذلك الكتاب في تلك الساعات.

على الرغم من أن تلك الساعات في بداية الأمر لم تكن لها قيمة لكنها حاولت أن تجعل لها قيمة فكما قالت سابقًا نحن من نصنع القيمة للأشياء وليس العكس.

وفي تلك الظروف التي تمر بها كان يجب عليها المتابعة مع طبيب علاج طبيعي يدعى دكتور محمد ناصر بسبب مشكلة في ذراعها ويجب أن تُحل حتى لا تهملها وتلجأ للقيام بجراحة فيما بعد.

كانت تذهب وهي لا تستطيع النوم ومتعبة، ولكن الطبيب كان يعطيها الأمل ويجعلها تستمر، وعلى الرغم من إهمالها في التمارين المطلوبة منها لكنه كان يقبل بأقل مجهود يمكن أن تبذله وظل

يشجعها لتتحسن وهذا ما كانت تحتاجه في تلك الفترة؛ المزيد من الدعم، وسألته في يوم:

- هل عندما أنتهي من العلاج ستعود ذراعي كما كانت؟

أخبرها أن مشكلتها بسيطة وستعود ذراعها أفضل بإذن الله.

تلك الكلمات القليلة جعلتها ترى الأمل وجعلتها تشعر بالسعادة فغدًا ليس أسوأ كما كانت تظن.

رأى الطبيب في ذلك الوجه العابس غريقًا يحتاج فقط للدعم والتشجيع واستطاع تغيير ذلك الوجه العابس بوجه مقاتل مرة أخرى.

شرحت الفتاة شعورها في مرحلة اكتئابها فدونت تلك الكلمات:

"مريض الاكتئاب يشبه البحر؛ بداخله وجع وأسرار ويترك نفسه مثل المد والجزر يتقدم خطوة للأمام ويرجعها مرة أخرى فيظن أنه يتحرك ولكن الحقيقة هو يتحرك في مكانه فلا يفهم ما المشكلة؟

- وهذا الشخص عندما يتم دعمه يشعر أنه يطير في السماء ولكن عند توقف ذلك الدعم يشعر أنه مدفون ولا يستطيع الحركة لا يفهم كيف يسير البشر على الأرض.

يمتلك الإمكانيات لكن لا يمتلك العلم الكافي.

- يشعر مريض الاكتئاب أثناء الضحك أنه يريد أن يبكي ولا يستطيع أن يكمل الضحك لأن ما بداخله لا يشبه ذلك الشعور.

- عصبي للغاية ولا يتحمل كلام الآخرين ولا حتى كلامه مع نفسه، لا يستطيع إظهار مشاعره كلها لأن البشر يكرهون تلك المشاعر السلبية فيضطر إظهار عكس ما بداخله وإذا استطاع إلقاء بعض النكات ليكون شخصية إيجابية فسيجد من يضحك معه ولكن لن يجد من يتحمل أي شيء آخر، وإذا أخطأ في يوم وأظهر جزءًا من حقيقته سيعامله البشر على أنه مذنب ولا يقدر نعم ربه عليه فيصدق تلك الكلمات المؤذية ويقتنع أنه مذنب ويشعر أنه

أصبح عالةً على من حوله وعالةً على العالم كله وبسبب عدم قدرته على مساعدة نفسه الأفضل أن يموت لأنه لم يعد له فائدة وسيظل في تلك الحياة ليتعذب ويعذب الجميع.

- شعور صعب أن تخاف من نفسك وعلى نفسك وتحارب نفسك التي تعلم كل نقطة ضعف لديك فتستغلها ضدك وكل نقطة قوة تحاول إضعافها.

- شعور صعب عندما تقرر أن تروض نفسك".

أثناء تفكيرها في تلك المشاعر والبحث عن حقيقتها شاهدتْ مقاطع فيديو أظهرتْ لها حقيقتها الصادمة وسجلتْ تلك الكلمات.

- "علمتُ الليلة أنّ بداخلي مرضًا يكبر وأنا لا أشعر به لم أكن أعي أني سأتحول إلى وحش في يوم من الأيام بسببه وأنه على الرغم من محاولاتي لكي أنجح لكني أدمر نفسي مع كل نجاح وكل إصرار

أن أجد حلًّا لكل مشكلة، علمت أن لكل إنسان مقدارًا من القوة ويجب أن أقدر ذلك ولا أحمل نفسي فوق طاقتها لأثبت إني قوية فذلك يدمرني ويجعلني أرى أنه لا يوجد أحد سيضاهي قوتي أو ذكائي وأني في طريقي لأصبح شخصًا نرجسيًّا لكن لم يكتمل بعد، شخص يظن أنه لا يحتاج مساعدة من أحد لأنه أقوى من أن يساعده إنسان، فهمتُ أن أحيانًا إحساس الضعف يكون رحمة وأني لن أكون سوى مريضة تتعالى على الناس وإذا وصلت لهذه المرحلة فلن يصبح هناك رجعة فهذا المرض يشبه أفلام الزومبي إذا تم عضك ستصبح شخصًا دون عقل ومريضًا للأبد لا يفرق بين الأحباء والأعداء.

أكملتْ كلماتها:

- عندما علمتُ ما بداخلي أدركتُ أني كنت أحارب بكل قوة وشراسة في معركة بمفردي وفي منتصف القتال جاء من يخبرني أنها

لم تكن حربي وأن معركتي الأصلية خسر فيها جنودي والعدو في طريقة لمواجهتي فلم يصبح أمامي سوى أن أستسلم أو أقاتل لآخر نفس".

في تلك الفترة كانت تبحث بكل الطرق عن أصل تلك المشكلة وحدث شيء جعلها تفهم وسجلته:

- كنت أفكر وسرحت في مشهد مر أمام عيني عندما وجدت "عربجي" يمتلك حصانًا جميلًا لكن يبدو عليه التعب الشديد بسبب جره لحمولة ثقيلة، وكان الحصان يجري بكل قوته ولم تكن أرجله مفرودة وهو يجري ولم يكن لدى "العربجي" رحمة بحاله فظل يضرب الحصان ليعرف أنه إذا أراد أن يرتاح سيجلد ولا مجال للراحة ويجب أن يتم استنزاف قوته لآخر لحظة في حياته.

علمتُ عندها كيف تمت معاملتي وأنا صغيرة؟

وكبرتُ لأجعل من نفسي ذلك العربجي والحصان في آنٍ واحد وعلمت أني أنتظر موعد حصولي على حصاني الجميل لأصبح فقط العربجي الذي لا يتحمل أي عناء فهو أخيرًا سيعطي حمله لحصان حقيقي ولكي أجعله يتحمل أدخل الأوهام لعقله وأقنعه أن ذلك حمله ويجب أن يستمر في الجري ويستمتع بالجلد الذي سيترك علامات لن تمحى مطلقًا فذلك ما سيعطيه القوة ليستمر.

تأكدتْ الفتاة بعد كل هذا العناء لتتعرف على نفسها أنها استطاعت أن ترى قيمة أبسط الأشياء ولم تستطع أن ترى قيمتها الحقيقية.

ماذا تعلمتْ الفتاة من تلك الرحلة الطويلة؟

لن تحمل أحدًا ذنبها ولكن كان يجب أن تشعر بالأمان في طفولتها.

تعلمت أن هناك فرقًا بين الهدوء؛ ذلك الشعور المريح والصمت ذلك الشعور القاتل.

تعلمت أن الخوف ليس عيبًا بل العيب أن تجعله يسيطر عليها.

تعلمتْ أن هناك فرصًا في الحياة خداعة تظهر بريقًا مزيفًا.

تعلمت أن الثقة المطلقة لله فقط ويمكن أن تثق في البشر لكن بمقدار.

عندما كانت تتابع مع دكتور تغذية زاد وزنها ثلاثة كيلوات في ثلاثة أشهر ولكن عندما توقفت وشعرت بالفشل خسرت من وزنها سبعة كيلوات في ثلاثة أسابيع.

علمت في تلك اللحظة أن الوصول لأي هدف يحتاج مجهودًا ووقتًا لكن خسارته لا تحتاج سوى أن تظل في مكانها دون أن تتحرك وستأتي الخسارة بسرعة الصاروخ.

تعلمت أن الأمل من عند الله والقوة من نفخة الله في ذلك الطين فلا حول ولا قوة إلا بالله.

تعلمت أنها تحتاج في بعض الأحيان أن تتقبل سياسة القطيع ففي كل طريق يسير قطيع مختلف، السر في اختيار الطريق المناسب والقطيع المناسب ولكن ذلك لا يمنع أن يكون لها بصمتها التي تميزها عن باقي القطيع وليس من الصحيح دائمًا أن نمشي في الطريق المعاكس لكي نصبح أصحاب قرار.

أنا الوحيدة التي تقرر متى أسير مع القطيع؟

ومتى أتركهم لأمشي في الطريق المعاكس بمفردي؟

بسبب المرض تعلمتْ أن تشكر ربها على النعم الكثيرة التي تمتلكها فالمرض رحمة من الله لنتعلم أكثر وليس لنيأس.

تعلمتْ أن هناك وقتًا لا نحتاج فيه للنصائح فقط؛ نحتاج الدعم إلى أن نصل لبر الأمان وبعد ذلك تبدأ النصائح.

فليس من الحكمة عندما ترى غريقًا تنصحه فهو لن يستطيع سماعك فقط يحاول النجاة ويحتاج من يسحبه.

لذلك من المهم أن نعرف ماذا نحتاج؟ ومتى؟

تعلمتْ أنه لا يوجد شخص بلا قيمة لذلك لا يجب أن يقلل أحد من قيمته ودوره في تلك الحياة لأنه بالتأكيد لديك دور عظيم وأنت لا تعلم.

تعلمتْ أن الشخص الذي لا يثق في أحد يجب أن يفهم الحقيقة وهي أنه لا يثق في نفسه.

تعلمت أن البشر يحتاجون لبعض الراحة وليس الاستسلام.

تعلمتْ أنها تستحق أن تحارب من أجل نفسها وليس أن تحارب نفسها.

تعلمت أن تستمر في السعي وسيسخر الله لها من عبادة من ينير لها ذلك الطريق المظلم.

ثق في أن الله منقذك الوحيد

تعلمت أن لكل إنسان تحدياته الخاصة به وبشخصيته، ربنا لم يعط أحدًا اختبارات أصعب من الآخر كلنا نمر بتلك الاختبارات أحيانا ننجح وأحيانا نفشل ولكن المهم أن نستمر إلى أن يأذن لنا الله بالرحيل.

تعلمت أنه يستحيل أن يصبح لها شأن عظيم في يوم إذا كانت محاطة بمجموعة من الفشلة فإذا وصلت في يوم وأصبح لها شأن عظيم فذلك لأن أهلها أشخاص عظيمة.

استغرقت الفتاة خمسة وعشرين عامًا لتتعرف على نفسها وتفهم ماذا تحتاج؟

كانت تندم على أخطائها وعلمت الآن أن تلك الأخطاء ساعدتها لتفهم نفسها وجعلتها تعرف نقاط قوتها وضعفها.

اكتشفت أنها يجب أن تستمر في البحث عن احتياجاتها طوال الوقت حتى لا تضيع من نفسها فلا يوجد وقت تقول فيه خلاص أنا عرفت نفسي ففي كل مرحلة من حياتها سيصبح لديها احتياجات مختلفة عن المرحلة السابقة ويجب أن تبحث دائمًا عن تلك الاحتياجات حتى لا تسقط مرة أخرى.

والآن انتهت مرحلة الاكتئاب وبدأت مرحلة الاجتهاد، والقادم سوف يكون لكل مجتهدٍ نصيب.

....

في النهاية أود أن أخبركم أن هذه القصة ليست سوى منبه يجعلك تتحرك من مكانك وأمل يعطيك القوة لتستمر.

فقد جعلتني تلك الكلمات أشعر أني على قيد الحياة وما زلت أتنفس ولعلي أترك أثرًا طيبًا في نفس أحدهم أو يترك شخص آخر ممن ذكرتهم أثرًا طيبًا في نفس أحدهم لأصبح أنا فقط رسولًا لذلك الأثر الطيب.

- أود أن أشكر أصحاب الأثر الطيب والذين من دونهم لم أكن أصل لذلك اليوم.

في المقام الأول: عائلتي الحبيبة الذين دعموني في كل لحظة من تلك الرحلة.

ثانيًا: صديقاتي؛ الصحبة الصالحة التي حصلت عليها ولم يحصل عليها سوى قليلين في تلك الحياة وبالطبع لن أنسى صديقة الطفولة.

ثالثًا: أريد شكر كل شخص اجتهد في تلك الحياة واحترم مهنته ولم أقابل سوى أشخاص قليلة منهم لكني فخورة بأني قابلت هؤلاء الأشخاص:

- دكتور عبد الوهاب رأفت.

أستاذ جراحة الأورام - المعهد القومي للأورام - جامعة القاهرة

....

- أستاذة كوثر موسى.

ماجستير علاج معرفي وسلوكي جامعة القاهرة.

....

- دكتور داليا شاور.

استشاري الطب النفسي وعلاج الإدمان بكلية الطب - القصر العيني جامعة القاهرة

لكل مكتئبٍ نصيب

- دكتور أماني إبراهيم.

مصممة أزياء

....

- دكتور محمد مجدي عبد السلام.

أخصائي التغذية العلاجية وإنقاص الوزن والتخسيس الموضعي

....

- دكتور محمد ناصر.

أخصائي العلاج الطبيعي والتأهيل الرياضي وإصابات الملاعب

....

أما الشكر الأول والأخير لله - ﷻ- لقد رزقني بالخير الكثير الذي لم يحصل عليه كثير من البشر فدون الله لما كنت سأتحمل تلك الحياة.

كان الله بجانبي في أصعب اللحظات.

أعلم أن البشر يذهبون لكنّ الله باقٍ ولن يتركني فالحمد والشكر لله على الماضي والحاضر والمستقبل فالخير فيما اختاره الله.

ولا تنسوا أن تدعو لأبي بالرحمة فهو كان من أرق القلوب في تلك الحياة

....